

Vegane Bowl mit Sesam-Süßkartoffel scharfen Buschbohnen, Avocado und Asia-Dressing

Vegan 35 – 45 Minuten • 963 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Avocado



Basmatireis



Buschbohnen



Sesamsamen



Limette, ungewachst



Kokosmilch



kleine Salatgurke



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Sojasoße



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4030 kJ/963 kcal
Fett	6 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,9 g
Kohlenhydrate	18,7 g	130,4 g
– davon Zucker	5 g	34,5 g
Eiweiß	2,2 g	15,3 g
Salz	0,35 g	2,43 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande



1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [200 ml | 350 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Bohnen zubereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden.

1L heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind. **Bohnen** danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen. In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vorgegarte Bohnen**, Hälfte des **Knoblauchs** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 3 Min. gemeinsam braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Sojadressing zubereiten

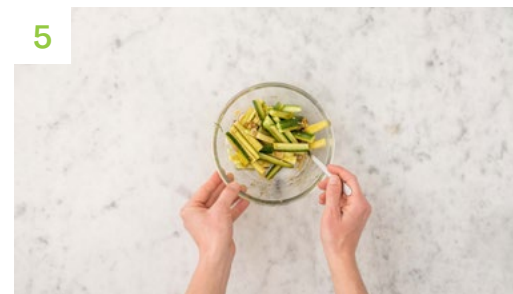
Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL

[3 EL | 4 EL] **Zucker*** und **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettespalten verrühren.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.



5 Gurke schneiden

Gurke halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gurke in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** und **Knoblauch** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Avocado halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit ein wenig **Limettensaft** beträufeln.

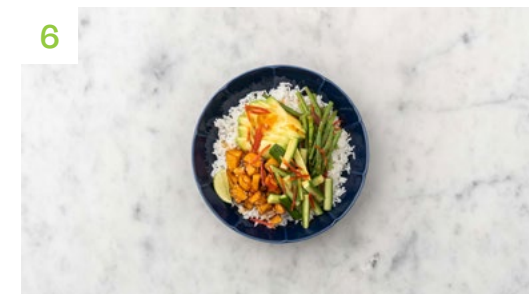


3 Süßkartoffeln backen

In einer großen Schüssel **Süßkartoffel** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Sesam** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Bohnen, **Avocado**, **Gurkensalat** und **Süßkartoffeln** dazu anrichten und mit restlichem gehackten **Chili** toppen.

Mit restlichem **Sojadressing**, **Sweet-Chili-Soße** und **Limettespalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

